

УДК 796

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В НАШЕЙ ЖИЗНИ***А. В. Гуреев****курсант 3 курса**факультета подготовки специалистов
для подразделений стратегических расследований
Днепропетровского государственного университета
внутренних дел (Украина),**842 взвод**Научный руководитель: Д. В. Дищенко,**старший преподаватель**кафедры специальной физической подготовки
Днепропетровского государственного университета
внутренних дел (Украина)*

Спорт имеет огромное значение как для физического, так и психологического здоровья человека. Во-первых, он способствует формированию таких черт характера, как дисциплинированность и целеустремленность. Во-вторых, спортсмены учатся анализировать свои ошибки и достигать новых вершин, тем самым закладывают фундамент собственной самооценки и уверенности в себе. Как мы знаем, спорт невозможно представить без движения, а если говорить в целом — без двигательного режима. Стоит отметить, что недостаток движения (гипокинезия) вызывает целый комплекс изменений в функционировании организма [1]. Активный двигательный режим — режим умеренно повышенной двигательной активности или умеренных физических нагрузок, подразумевающий такой их объем, однократное выполнение которого не вызывает чрезмерного утомления [2, с. 12]. Его основу составляют постоянные занятия физическими упражнениями, задача которых — предотвращение возрастных изменений и укрепление здоровья, а также поддержание тела и мышц в тонусе. Двигательный режим способствует выработке гибкости, ловкости, быстроты и выносливости. Ученые считают, что важно вырабатывать двигательный режим у ребенка с первых дней жизни, ведь именно он влияет на темп физического развития и состояние здоровья в целом. Двигательный режим — это одна из основных составляющих полезных привычек людей, которые систематически занимаются спортом. Причиной тому является повышение физического и энергетического потенциала организма человека в целом, которое вызывает глубинные системные функциональные, биохимические, структурные преобразования организма через активацию функции генетического аппарата клеток [3]. Двигательный режим — обязательная составляющая образа

жизни каждого человека, который заботится о себе и о своем здоровье. По нашему мнению, во время образовательного процесса преподаватели должны демонстрировать школьникам и студентам позитивные стороны двигательного режима. Именно благодаря движениям, занятиям спортом, правильному выполнению упражнений и систематическим посещениям спортивного зала можно привести в порядок не только тело, но и выработать характер на всю жизнь.

1. Физиологические основы здоровья. Краткий курс лекций по валеологии / сост.: И. А. Тихомирова. Ярославль, 2007. [Вернуться к статье](#)

2. Голубева Г. Н. Формирование активного двигательного режима ребенка (до 6-ти лет) средствами физического воспитания в основные периоды адаптации к условиям среды : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Камский гос. ин-т физ. культуры. Малаховка, 2008. 48 с. [Вернуться к статье](#)

3. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СПб. : МГП «Петрополис», 1992. [Вернуться к статье](#)